



1 GEDACHTEN

1. Herken:

- Doe een check-up
- Denk in oplossingen

2. Reken af:

- Accepteer
- Stop
- Lach

3. Los op:

- Vergeef
- Bevraag
- Herprogrammeer

4. Voorkom:

- Pas de vijfsecondenregel toe
- Pas de vijf wijze lessen toe



2 WOORDEN

1. Klaag en roddel niet:

- Doe niet mee
- Onderneem actie

2. Verander je woordkeuze:

- Wees je bewust van negatieve woorden
- Voel de lading van negatieve woorden
- Kies voor positieve woorden

3. Houd woord:

- Kom afspraken na
- Wees realistisch



3 DADEN

1. Wat:

- Bekijk je doelen eens goed
- Herformuleer je doelen

2. Waarom:

- Stel de waarom vraag
- Veranker je waarom

3. Geloof:

- Visualiseer
- Pas je fysiologie aan

4. Focus:

- Kies een focusgebied
- Wees positief binnen je focusgebied

5. Actie:

- Zorg voor die juiste energie en actie-modus
- Zorg voor die juiste acties

6. Doorzettingsvermogen:

- Klamp je vast aan je doel
- Betrek de juiste mensen
- Wees alert op je voortgang



IMPLEMENTEER